

Dr. Rosina Sonnenschmidt

Deine Ernährung sei das Heilmittel Nr.1

Wenn ich diese Weisheit erwähne, die so alt wie die Menschheit ist, werden sofort Stimmen laut: „Ja, welche Ernährung ist denn die heilsamste? Muss ich Trennkost essen, um gesund zu bleiben? Muss ich vegetarisch oder vegan leben?“ Das Thema der „Gesundheitsapostel“ ist sofort auf dem Tisch, in der Suppe, im Glas. Jedes Jahr ein Bestseller mit wieder einer neuen Mode-Ernährungslehre. Und die Frage bleibt offen, was nun eine gesunde Ernährung sei oder nicht. Zahllose Lehrmeinungen pflastern den Gesundheitsweg seit 1850 und immer noch sind wir nicht sicher, welche Ernährungsform die richtige ist.

Eines kann ich mit Überzeugung sagen, seit ich mich für Kulturgeschichte und spirituelle Schulungen interessiere: Durch eine spezielle Diät ist noch nie jemand zur Erleuchtung gelangt und ein besserer Mensch geworden. Immer ist es das erhellte, erleuchtete, erkenntnisreiche Bewusstsein eines Menschen, das die entsprechende Nahrung wählt und sie dankbar annimmt. Der Geist regiert die Materie. Wenn wir den Fokus erst mal nur auf die Qualität und Herkunft unserer Nahrungsmittel richten, wertschätzen, dass Biobauern sich um artgerechten Umgang mit dem Ackerboden und mit den Tieren, die uns zur Nahrung dienen können, bemühen, dann ist das Wichtigste getan. Wenn unsere Esskultur dann noch bedeutet, Speise und Trank dankbar anzunehmen, einen kleinen Segen auszusprechen als Dank an die Natur, den Tisch zu decken, uns hinzusetzen beim Essen und alles gut zu kauen, dann wird jedem klar, dass unsere Nahrung unser Heilmittel Nr.1 sein kann, weil wir es jeden Tag zu uns nehmen. Je abwechslungsreicher, umso gesünder und heilsamer ist sie. Dazu gehört auch der Genuss. Heilen mit Genuss? Ja, natürlich! Das Essen gut kauen, das Getränk einspeicheln führt dazu, dass man Nuancen schmeckt. Und wenn einem etwas schmeckt, trainiert man zugleich den übergeordneten Sinn von Geschmack: einen Sinn für Proportion, für Verhältnismäßigkeit. Und noch eine Stufe höher dient unser Geschmackssinn durch den Speichel dem unterscheidenden Bewusstsein. Unterscheiden können, was einem gut tut und was nicht, wird über den Geschmackssinn am leichtesten trainiert und führt direkt zum genialen Immunsystem, das pausenlos unterscheiden muss, was dem Energiesystem zuträglich ist und was nicht. Ja, was ist geschmackvoll, was geschmacklos? Darüber lohnt es sich nachzudenken. Der Geschmackssinn ist derjenige mit den meisten Bedeutungsebenen für unser Körper-Geistsystem.

Der menschliche Zahnbau weist auf Mischkost

Auch wenn es den Gesundheitsaposteln und Diät-Fans quer läuft, so kann ich aus meiner reichen Praxiserfahrung sagen, dass ich bei den meisten kranken Menschen erst mal das Gefühl für Ess- und Trinkkultur wecken muss, ehe ich an Arzneien denke. Das Heilmittel Nr.1 gehört zum Lebensstil, zum Umwelt-Bewusstsein und drückt kultiviertes Verhalten aus. Es geht nicht so sehr darum, WAS man isst, sondern darum, WIE man mit Speise und Trank umgeht. Mir fehlt bei vielen Veganern und Vegetariern, die in meine Praxis kommen, der Dank an die Biobauern, die sich redlich um artgerechte Tierhaltung bemühen, der Dank an die Veterinäre, die ganzheitlich Tiere behandeln, die dem Menschen zur Nahrung dienen können. Heilung bedeutet immer Wahlfreiheit, denn Krankheit bedeutet Dysstress = keine Wahl. Schauen wir auf die gesunden Mischköstler, die keine Bestseller schreiben, keine Werbung mit einer Ernährungslehre betreiben, die schweigen und lächeln. Das sind Menschen, die nur eines tun: auf sich hören. Was tut mir gut, was tut mir nicht gut? Für welche Aktivitäten brauche ich mehr leichte Kost oder mehr kräftige eiweißreiche Kost? Es gibt sie, die kein Aufhebens machen, die im Jahreslauf schauen, wann welche Lebensmittel ihren höchsten Nährstoffgehalt haben. Sie wissen, dass Kohl und Kartoffel leberstabilisierende Heilmittel im Winter sind, aber nicht im Sommer. Sie wissen, dass die Erdbeeren im November oder Januar nach nichts schmecken, wohl aber die ideale Blutreinigung im Mai und Juni bieten. Wer Mischkost im Jahreslauf zu sich nimmt, hat merkwürdigerweise weniger Zahnprobleme, sogar gesunde Zähne bis ins hohe Alter. Unser Zahnbau, gefolgt von unserem Darm weist darauf hin, dass wir sowohl Pflanzen- als auch Tiernahrung vertragen. Wie schon erwähnt, ist das A und O einer Nahrung die Qualität.

Wir modernen Menschen haben es fertiggebracht, die Ausnahme zur Regel zu machen. Die Regel ist der natürliche Umgang mit Landbau und Tierhaltung. Die Ausnahme ist Monokultur in Wald und Feld und Massentierhaltung. Jahrzehntlang wird die Überdüngung der Äcker und die Massentierhaltung zur Regel erhoben und der „Biolandbau“ plötzlich als etwas Neues hingestellt. Was für ein Getöse machte die Ökobewegung, als hätte man das Ei des Kolumbus gefunden! Was hat man denn entdeckt? Schlicht ein Naturgesetz des natürlichen Umgangs mit Erde, Pflanzen und Tieren, also die Regel.

Den Veganern verdanken wir ihre positive Intention, ein klares Nein zur Massentierhaltung auszusprechen. Der Schattenwurf entstand, als man eine vegane Industrie aufbauten mit veganen Meeresfrüchten, Würsten, veganem Käse, Fleisch, veganen Eiern usw., also mit denaturierten Nahrungsmitteln. Wenn eine Ernährungsrichtung zur Religion erhoben oder pseudoesoterisch verbrämt wird, die Menschen in eine einseitige Denkrichtung manövriert, verliert sie ihre Heilwirkung und macht krank.

Sind die Böden arm an Nährstoffen?

Da frage ich: von welchen Böden ist die Rede? Das marktschreierische Getöse, unsere Böden hätten nicht mehr genügend Nährstoffe, deshalb bräuchten wir eine Vitalstoffindustrie, ist nur ein Wirtschaftsfaktor, kein Zeugnis von natürlichem Landbau, kein Zeugnis von Ess- und Trinkkultur. Es gibt die ausgelaugten Böden, ja. Sind sie die Regel? Nein, dank der Rückbesinnung auf natürlichen Ackerbau und natürliche Viehzucht. Wir werden mit zahllosen Produkten überschüttet mit der Botschaft: Besser Kapseln schlucken, als beim Biobauern einkaufen. Heute werden Diätpläne kaum noch ohne zusätzliche Nahrungs-**Ergänzungsmittel** angeboten, werden vielmehr mit der Botschaft verbunden: „deine Nahrung ist nicht gut genug“. Stimmt das denn? Diese Haltung, wiederum die Ausnahme zur Regel zu machen, erinnert lebhaft an die irriige Meinung, Krankheit wäre die Regel und Gesundheit die Ausnahme. Darauf hat sich eine Gesundheitsindustrie aufgebaut, die eben davon ausgeht, dass wir immer irgendwie krank sind. Wenn das stimmte, wäre die ganze Natur schon längst ausgestorben. Nein. Gesundheit ist die Regel und Krankheit ist die Ausnahme. Dank unseres hoch differenzierten und genialen Immunsystems müssen wir uns eigentlich um gar nichts weiter kümmern als um die optimale Qualität der Nahrungsmittel und ein deutliches Gefühl für die Lebensmittel, die zu einem passen, die einen vitalisieren und ein gutes Lebensgefühl vermitteln.

Wer verordnet eine Diät?

Wenn eine Diät zu dem wird, was Diät wörtlich bedeutet: „Vorschrift, Krankenkost, Schonkost“, dann stelle ich die Frage, wer sie warum verordnet? Wer hat die Diagnose gestellt, einen Patienten gründlich untersucht, um festzustellen, welche Heilnahrung für eine gewisse Zeit hilfreich ist, um Substanz aufzubauen, den Stoffwechsel anzuregen oder den Organismus von Altlasten zu befreien? Sind die Autoren der jährlich erscheinenden Bestseller von neuen Ernährungsmodetrends wirklich kompetent? Ist es sinnvoll, eine Diät, eine Vorschrift, sich **nur so** zu ernähren, tausenden Menschen zu verordnen? An vielen Ernährungs-LEHREN klebt der Anspruch auf die Eine Wahrheit, auf das Monopol der Wahrheit, was gesunde Kost ist. Diese fundamentalistische Haltung zieht sich seit der Lebensreformbewegung im 19. Jahrhundert bis in unserer Zeit hinein und hat nichts für die allgemeine Volksgesundheit gebracht. Es ist sogar tragikomisch, dass bisweilen unter den zeitgleich propagierenden Ernährungslehren ein Hauen und Stechen stattfand, weil jeder Recht haben wollte. Das ist heute nicht viel anders, wenn ich die Denkrichtungen verschiedener veganer und vegetarischer Lehrmeinungen betrachte. Was für den einen heilsam ist, muss nicht für jeden heilsam sein. Deshalb meine Frage, wer publiziert, wer verordnet eine Diät und schreibt mir vor, wie ich zu essen und zu trinken habe?

Es ist gut, kritisch das riesige Feld der Nahrungsmittelindustrie und Ernährungslehren zu betrachten, weil wir Lebensmittel im Überfluss haben. Wir können uns Diäten aller Richtungen, Nahrungsunverträglichkeiten bis hin zu Allergien aller Art leisten, weil wir eines

kaum noch kennen: Hunger. Der Appetit regiert unsere Essverhalten, das mehr und mehr das „Essen und Trinken-to-go“ fördert oder aber die „Haute Cuisine“ dahingehend degeneriert, die abenteuerlichsten Speisen aus fremden Klimata und die irrsinnigsten Kombinationen von Lebensmitteln als den ultimativen Kick anzubieten. Lebensgrundlagen wie Essen und Trinken, menschliches Miteinander, miteinander kommunizieren findet mehr und mehr im Gehen, im Vorbeigehen, nebenher statt oder wird zum modernen „Styling“. Wer ist das, der uns vom genussvollen Lebensstil, von Hinsetzen – Danken- Verdauen – abhält? Wir sind es selbst, weil wir das Selbst-Vertrauen verloren haben und zahllose Behandlungen nötig sind, das Einfachste, Heilsamste wieder zu gewinnen: den kultivierten Umgang mit Nahrungsmitteln, den Herstellern derselben danken, Dank an die Natur, an die Erde. Das ist die leise Stimme in einer Welt des Überflusses, des Marktgeschreis immer neuer Nahrungsergänzungsmittel und Modediäten. Für den naturheilkundlichen Menschen ist die leise Stimme erfreulicherweise noch hörbar.

Deine eigene Ernährungslehre

Ja, die gibt es! Seit Jahrzehnten verordne ich meinen Patienten eine einfache und höchst wirksame Aufgabe, die ich euch ans Herz lege, damit ihr gar nicht erst krank werdet. Die Übung ist einfach, aber es kommt die erschwerende Bedingung hinzu, die Liste FREI VON JEGLICHER LEHRMEINUNG zu erstellen, alles zu vergessen, was von außen als gesund und ungesund bezeichnet wird. Hunderte Patienten und Therapeuten bestätigen, dass wir kaum in einem Bereich so von äußeren Meinungen geprägt sind wie bei der Ernährung und staunen über die Wirkung dieser Übung:

- Nimm ein leeres Blatt Papier und ziehe in der Mitte einen senkrechten Strich.
- Zeichne oben in der linken Spalte ein Pluszeichen, oben in der rechten Spalte ein Minuszeichen.
- Trage in die linke Spalte alles ein an Speisen und Getränken, von denen du weißt: wenn ich das öfter esse und trinke, bin ich satt, zufrieden, vitalisiert, fühle mich wohl. Das zaubert ein Lächeln auf mein Gesicht.
- Trage in die rechte Minus-Spalte alles ein an Speisen und Getränken, von denen du weißt: wenn ich das öfter zu mir nehme, fühle ich mich unzufrieden, habe vielleicht ein schlechtes Gewissen, bin müde, habe ein Völlegefühl, einen Blähbauch und fühle mich nicht wohl. Es zeichnen sich Sorgenfalten auf meinem Gesicht ab.

So einfach die Übung ist, so schwer fällt es 95% der Menschen. Warum? Weil wir uns selber nicht vertrauen, weil wir darin geschult sind, den Experten, Autoritäten und Lehrern mehr zu vertrauen als uns selbst. Auch darin machen wir die Ausnahme zur Regel.

Der große Erfolg dieser individuellen Ernährungslehre liegt darin, dass du zum einen wieder auf dein Körper-Geistsystem hörst. Zum andern lernst du tolerant mit deinem Stoffwechsel- und Verdauungssystem umzugehen, weil die Qualität der Nahrung im Zentrum steht und du

nicht verteufelst, was rechts steht, sondern setzt die Dinge seltener ein. Ich möchte ein Beispiel geben:

Bei mir steht auf der rechten Minusseite, dass mir Reis und Bananen nicht so gut bekommen. Ich kenne den großartigen Nährwert der Bananen und des Reis, esse beides selten. Aber wenn ich in Japan bin, esse ich selbstverständlich pausenlos Reis und trage keinen Schaden davon, sondern es geht mir gut damit. Damit will ich sagen: gesund ist, flexibel zu bleiben, offen zu sein für neue Erfahrungen, anpassungsfähig zu sein. Du kennst deine Regel, aber eben auch die Ausnahmen. Die Regel steht links, die Ausnahme rechts! Die Ausnahmespeisen machen einen nicht krank, sondern die Vorstellung, etwas nicht essen zu dürfen.

Meine Patienten mit zig Unverträglichkeiten bis hin zur Allergie hören die erste Botschaft: „Das Ziel Ihres Heilungsprozesses ist, dass Sie alles vertragen außer Glas und Nägeln, die sind tatsächlich unverträglich“. Damit mache ich klar, dass Heilung immer der Weg in die eigene FÜLLE ist, denn Krankheit ist Mangel.

Merke: Nur wenn du in der Fülle bist, kannst du erwägen, was dir sehr gut bekommt, was weniger und was gar nicht. Du hast Wahlmöglichkeiten und das ist das Fundament von Gesundheit.

Noch eine kleine Anekdote: Als ich in Nordindien Forschungsarbeiten im Slum durchführte, das unfassbare Elend der Kastenlosen = Unreinen erlebte, war ich bis auf die Grundmauern erschüttert und hoffte, in der Müllatmosphäre nichts essen oder trinken zu müssen. Aber es kam anders. Die Bewohner einer baufälligen Hütte luden mich ein und stellten eine verbeulte, ungewaschene Aluminiumschüssel vor mich hin, segneten den undefinierbaren Inhalt und forderten mich auf, die Speise zu essen. Ich gebe zu, dass ich spontan nur daran dachte, der Schmutz, alle Krankheitserreger Indiens fallen sofort über mich her und ich werde sterben. Ich überwand meinen Ekel, indem ich in die erwartungsvoll und lächelnden Gesichter der Ärmsten der Armen schaute, die mir etwas von ihrem kümmerlichen Essen schenkten. So aß ich Bissen für Bissen, sehr gründlich kauend (!) in Dankbarkeit für so viel Großzügigkeit, die dargebotene Speise, schenkte ihnen für ihre Musik, die ich für meine Forschung aufnehmen durfte ein Honorar, das umgerechnet damals etwa 5 Mark ausmachte, doch einer Großfamilie für einen Monat ermöglichte, etwas mehr Lebensmittel auf dem Armenmarkt zu kaufen.

Solche Situationen habe ich in Indiens Dörfern mehrmals erlebt¹; das war eine gute Schulung, achtsam mit Nahrung umzugehen, dankbar zu sein, dass ich in Deutschland, meiner Heimat, leben darf und dass es ein gutes Training fürs Immunsystem ist, wenn an der Karotte noch ein bisschen Erde dran ist, wenn ich sie esse. Die Angst vor Mikroben oder etwas Schmutz erschafft nur schwache Immunsysteme.

Unser Land hat eine wunderbare Naturheilkunde und Ganzheitsmedizin hervorgebracht, eine vorbildliche Ökobewegung in Gang gesetzt. Ja, es gibt die Menschen, sogar Therapeuten, die von Fastfood leben und ihr Essen in der Mikrowelle zubereiten. Aber aufs Ganze gesehen sind

70% unserer Bevölkerung gesundheitsbewusst und vertrauen der verdienstvollen Arbeit der Bauern, Naturkundeberatern, Ärzten und Heilpraktikern, die das Leben was sie lehren. Auf diesem Hintergrund können wir noch weitere Schritte in die Freiheit tun, uns selbst zu vertrauen und die eigene Ernährungslehre einer vorgeschriebenen vorzuziehen – es sei denn, du bist krank. Dann ist eine ausgewählte Ernährungsrichtung oder gar Diät angesagt, aber dann bitte von einem Profi-Therapeuten verordnet!